

Éditions La Plage

Catalogue 2012

ECOCITOYENS

PASSONS À LA PRATIQUE !

cuisine bio

EDUCATION

Habitat écologique

jardinage

'otez végétari

www.laplage.fr

Les meilleurs auteurs de cuisine bio

Clea



Agar-agar, secret minceur des Japonaises

Clea – Photographies de Myriam Gauthier-Moreau

Chaque printemps, l'agar-agar rencontre un énorme succès au Japon : cette petite poudre blanche gonfle au contact de l'eau et permet de préparer rapidement des plats aux vertus rassasiantes et légèrement laxatives. Clea a retravaillé avec talent des standards gourmands. L'agar-agar lui a permis d'alléger les plats sucrés ou salés en réduisant les quantités de farine, d'œufs et même de sucre (dans les confitures).



72 pages
16 x 22 cm • 9,95 €
ISBN 978-2-84221-163-9



Croquez salé !

Clea – Photographies de Éric Fénot

Pour le goûter ou pour l'apéritif, fabriquez vous-même des petits biscuits salés et légers : bretzels, crackers, gressins, biscuits au fromage ou au sésame...

Clea propose également la confection de quelques « superbarres » à base de levure maltée ou de miso, à glisser dans la lunch-box.

72 pages • 16 x 22 cm • 9,95 €
ISBN 978-2-84221-222-3





Quinoa

Clea – Photographies de Philippe Barret

Une trentaine de recettes simples et créatives (petits pains, barres repas, crumble…). Vous apprendrez à déguster le quinoa sous toutes ses formes (grains blonds ou rouges, farine, flocons, lait...), à le faire germer et à diversifier en douceur votre alimentation.

« Notre livre préféré sur le sujet. » Magazine *Elle*

72 pages • 16 x 22 cm • 9,95 €
ISBN 978-2-84221-244-5



Douceurs citron

Clea – Photographies de Myriam Gauthier-Moreau

Clea nous livre 27 recettes bio et acidulées, sucrées sans excès, souvent sans beurre ni lait pour plus de légèreté. 27 petites merveilles riches d'associations inoubliables : amande, gingembre, agave, cranberries, chocolat… Les accros du zeste en frémissent déjà !

72 pages • 16 x 22 cm • 9,95 €
ISBN 978-2-84221-214-8





Clea

Veggie
Je sais cuisiner végétarien

Clea – Photographies de Éric Fénot

500 recettes très actuelles pour cuisiner végétarien

Clea passe en revue toutes les situations (du brunch bio au réveillon) et s'adapte à tous les publics (depuis les copines au régime jusqu'aux ados affamés...). Le docteur Bernard-Pellet ajoute des conseils nutritionnels efficaces pour bien associer les ingrédients dans des menus végétariens équilibrés.

324 pages
Reliure souple
19 x 26 cm • 29,95 €
ISBN 978-2-84221-272-8







Variations Potimarron

Clea – Photographies de Éric Fénot

Ce légume santé, très concentré en carotène, est devenu l'emblème des potagers bio et d'une cuisine saine et créative. 30 recettes irrésistibles de Clea et toutes les astuces pour savoir préparer le potimarron : tout cru dans des sandwichs, en tartinades, soufflé, farci...

72 pages • 16 x 22 cm • 9,95 €
ISBN 978-2-84221-230-8





Mes pâtes à tartiner sucrées et salées

Clea – Photographies de Carrie Solomon

Des pâtés végétaux aux pâtes à tartiner chocolatées...
Clea revisite sainement les tartinades sucrées ou salées.
Caviars de légumes, purées d'oléagineux, pâtes au miso, aux champignons séchés... pour remplacer fromage et beurre sur les tartines ou dans les sandwichs.

72 pages • 16 x 22 cm • 9,95 €
ISBN 978-2-84221-242-1






Voir aussi Atelier Bio page 15.

Clea



P'tit chef bio

Clea – Photographies de Myriam Gauthier-Moreau

Un album pour les enfants qui souhaitent cuisiner avec des ingrédients sains et de qualité. 20 recettes salées ou sucrées choisies pour leurs savoir-faire amusants : pétrir, faire épaissir, façonner des boulettes…





Prix Lamazille Jeunesse 2010

96 pages
Album cartonné
22 x 22 cm • 19,95 €
ISBN 978-2-84221-206-3





Gingembre

Clea – Photographies de Éric Fénot

Tout savoir sur le bon usage du gingembre… râpé, haché, pressé, mariné, confit ou cristallisé… 30 recettes chaleureuses et toniques : du sel parfumé au granité rafraîchissant, du sirop de gingembre aux truffes parfumées…

72 pages • 16 x 22 cm • 9,95 €
ISBN 978-2-84221-237-7





Mes p'tites gamelles, manger bio au bureau

Clea – Photographies de Myriam Gauthier-Moreau

Des recettes saines et bio, conçues pour être facilement emportées, n'ayant pas besoin d'être réchauffées et, surtout, nécessitant un temps de préparation réaliste !

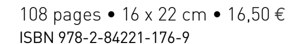
72 pages • 16 x 22 cm • 9,95 €
ISBN 978-2-84221-183-7



Cuisiner les ingrédients japonais

Clea – Photographies de P. Barret – Dessins de Cam-tu Pacquereau

Umébosis, miso, gomasio, gingembre, soba, azuki...
Les ingrédients japonais, trésors de santé, n'auront bientôt plus de secrets pour vous. Clea vous propose idées et recettes simples pour les apprivoiser au quotidien : croque-miso, rillettes de shiitaké, omelette au shôyu, crackers aux algues...



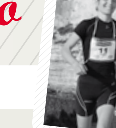
108 pages • 16 x 22 cm • 16,50 €
ISBN 978-2-84221-176-9





Les meilleurs auteurs de cuisine bio

Cécile et Christophe Berg



Cécile et Christophe Berg



Nouveauté

Du bonheur en barres

Barres protéinées faites maison

Cécile et Christophe Berg – Photographies de Éric Fénot

32 recettes de barres à confectionner facilement à la maison avec des ingrédients sains : quinoa, riz, lin, spiruline, raisin, figue, amande, chocolat… Des barres sucrées ou salées, des barres sportives pleines d'énergie, des barres-repas peu caloriques, des goûters pour la récré…

72 pages • 16 x 22 cm • 9,95 €
ISBN 978-2-84221-286-5



Secrets d'endurance

Kecily et Kristof Berg – Photo de Éric Fénot

Barres sportives, balles énergétiques, biscuits de récupération, boisson de l'effort, gels énergétiques... : comment les fabriquer à la maison en utilisant des « superaliments » sains et bio ? Une trentaine de recettes testées et élaborées par un couple de marathoniens fondus de cuisine végétale !

72 pages • 16 x 22 cm • 9,95 €
ISBN 978-2-84221-227-8





Protéines vertes

C. et C. Berg – Photo de Jean-Michel Renaudin

On semble avoir tout oublié des haricots, pois, lentilles… tant mieux !
Il est temps de porter un regard nouveau : *Caviar de lentilles, Crackers aux haricots noirs, Steak de haricots rouges*… Des recettes savoureuses et inspirées, réalisées avec des légumes secs en conserves, surgelés, en farine… pour adopter facilement une alimentation riche en protéines 100 % végétales.

108 pages •16 x 22 cm • 13,50 €
ISBN 978-2-84221-248-3



J'arrête de saler ! Astuces et recettes sans sel

C. et C. Berg – Photographies de Carrie Salomon

Des préparations délicieusement savoureuses pour faire oublier dès la première bouchée qu'elles ne comportent jamais de sel ajouté. Les auteurs ont recours aux herbes aromatiques, mélanges d'épices, marinades, concentrés naturels de saveurs comme certains légumes et fruits séchés, produits complets au goût marqué… du goût sans la note salée !

108 pages • 16 x 22 cm • 13,50 €
ISBN 978-2-84221-249-0



Smoothies À votre santé !

C. et C. Berg – Photographies de David Japy

Découvrez les secrets de vitalité de deux sportifs confirmés : des mélanges, au blender, de fruits, de légumes, d'ingrédients santé (purée d'amandes, graines germées…). Des smoothies équilibrés pour des repas-hydratants, après le sport, au bureau, en voyage…

72 pages • 16 x 22 cm • 9,95 €
ISBN 978-2-84221-247-6



Les meilleurs auteurs de cuisine bio

Linda Louis



l'Appel gourmand de la forêt

Textes, recettes et photographies de **Linda Louis**

Ail des ours, mûres, cynorhodons, champignons... recettes et conseils de cueillettes. Un ouvrage unique en son genre, abondamment illustré, pour une promenade botanique et gourmande et une initiation à la cuisine sauvage. Au sommaire : Tapenade de trompettes de la mort, Beignets de fleurs de sureau, Eau de bouleau, Liqueur de noisette…

« Un livre de recettes et de gourmandises citoyennes. »
Le Monde Magazine

« Sublime. »
Magazine Elle



Imprimé sur papier recyclé
320 pages • 16 x 22 cm • 24,95 €
ISBN 978-2-84221-239-1





Délices déshydratés

Chips de légumes – Crackers – Cuirs de fruits

Textes et photographies de **Linda louis**

Linda Louis

Au four ou avec un déshydrateur, fabriquez vos chips de légumes ou de fruits. Mais aussi des crackers gourmands ou des cuirs de fruits (base de bonbon ou de décoration). Au sommaire : nouilles d'oignons au curry, crackers de potimarron, tulipes de framboises ou rubans de kiwis qui piquent…

72 pages • 16 x 22 cm • 9,95 €
ISBN 978-2-84221-289-6





River Cottage, ferme bio expérimentale



Petits et grands pains d'une ferme bio

Collection River Cottage – Daniel Stevens

Cédez au plaisir de faire votre pain comme le chef passionné qui confectionne chaque jour celui de River Cottage. Apprenez à fabriquer votre levain et les recettes de base : pain blanc, pain complet, pain à la levure, multigraines… mais aussi chapati, bagels, socca… En bonus, découvrez un manuel de construction simple d'un four en argile pour cuire votre pain dans votre jardin !



Reliure souple • 224 pages
12,5 x 20 cm • 16,90 €
ISBN 978-2-84221-285-8



Petites conserves d'une ferme bio

Collection River Cottage – Pam Corbin

Des recettes basiques : marmelade d'orange, vinaigre de framboise, harissa, pâte de coing, lemon curd... associées à des petites merveilles d'originalité : sirop de cynorhodon, cuirs de fruits, ketchup de rhubarbe... Le tout expliqué pas à pas par la responsable « conservation » de la ferme bio expérimentale River cottage.

Reliure souple
224 pages • 12,5 x 20 cm • 15,50 €
ISBN 978-2-84221-246-9





Tomates anciennes et gourmandes

Textes et photographies de **Linda Louis**

Mieux connaître et cuisiner les variétés de tomates anciennes, à travers une trentaine de recettes : conserves de tomates séchées, ketchup et concentré de tomates, confiture de tomates vertes, pizza aux tomates jaunes...

72 pages • 16 x 22 cm • 9,95 €
ISBN 978-2-84221-240-7

9 782842 212407



L'Atelier des bonbons bio

Recettes et photographies de **Linda Louis**

100% bio, garantis sans additifs et sans conservateurs !

Des bonbons à fabriquer soi-même : guimauves en cube bien roses (celles qui finissent dans la cheminée), sucettes, nougats, chocolat (avec la cerise dedans), pastilles à menthe et à la propolis, caramel mou ou roudoudou. Les connaisseurs s'y retrouveront !

72 pages • 16 x 22 cm • 9,95 €
ISBN 978-2-84221-226-1



Les meilleurs auteurs de cuisine bio

Anne Brunner



Jamais trop chou !

Anne Brunner – Photographies de Jean-Michel Renaudin

Savez-vous cuisiner le chou autrement ?

Le cuisiner léger, cru, vitaminé… en tirer des petites salades digestes, des bâtonnets à tremper, des coleslaw rafraîchissants ? Chou rouge, chou-rave, chou-fleur, romanesco ou chinois… vous allez vite repérer dans ces recettes gourmandes vos choux préférés, ceux qui, toute l'année, vous apporteront leurs précieux antioxydants.

72 pages • 16 x 22 cm • 9,95 €
ISBN 978-2-84221-236-0





Algues, Saveurs marines à cuisiner

Anne Brunner – Photographies de Myriam Gauthier-Moreau

Régalez-vous de saveurs iodées et marines ! Un beau-livre illustré pour apprendre à utiliser les algues crues ou cuites, fraîches ou séchées, pour apprécier les saveurs de chacune, comme autant de sources d'inspiration d'une cuisine gourmande et vitaminée : *wakamé mariné au citron vert, pommes de terre farcies aux haricots de mer, papillotes aux izikis...*

100 pages • 22 x 25,5 cm • 20,50 €
ISBN 978-2-84221-211-7



Céréales d'aujourdhui

Anne Brunner – Photographies de Jean-Michel Renaudin

À travers ces recettes créatives et gourmandes, faites entrer quantité de petits grains dans votre assiette : des plus classiques (épeautre, seigle, sarrasin…) aux plus exotiques (quinoa, amarante, fonio ou teff). L'auteur présente aussi les types de cuisson appropriés à chaque céréale et les techniques simples pour fabriquer ses flocons, son pain ou rouler le couscous…

100 pages • 22 x 25,5 cm • 20,50 €
ISBN 978-2-84221-232-2






Pâtes fraîches, Fait bio – Fait maison

Anne Brunner – Photographies de Jean-Michel Renaudin

Devenez un pro des pâtes fraîches faites maison !

Confectionnez de délicieuses pâtes fraîches traditionnelles ou plus originales, à base de céréales variées : *Tagliatelles de seigle, Raviolis de petit épeautre, Gnocchis de maïs, Lasagnes de blé dur*… Pour vous initier, suivez les nombreux conseils de l'auteur, détaillés pas à pas, pour colorer les pâtes, façonner, découper, farcir, cuire, conserver…

108 pages • 16 x 22 cm • 13,50 €
ISBN 978-2-84221-220-9





Anne Brunner

Ortie et pissenlit

Nouveauté

Anne Brunner – Photographies de Linda Louis

Découvrez une ortie étonnamment veloutée, un pissenlit à l'amertume apprivoisée, à travers une vingtaine de recettes classiques ou inattendues : le pissenlit y devient pistou, s'accommode en poêlée ou encore en tatin aux tomates séchées. L'ortie, elle, se décline confite en tartelettes pour l'apéro, en cake au curry ou encore en boisson tonifiante…

72 pages
16 x 22 cm • 9,95 €
ISBN 978-2-84221-241-4







Recettes bio pour mes enfants

Anne Brunner
Photographies de Myriam Gauthier-Moreau

Les recettes qui plaisent aux enfants ne sont pas obligatoirement très grasses ou très sucrées ! Pour preuve ces petits pots maison aux ingrédients variés, ces lasagnes à la purée de noisette, ces mouillettes de potimarron, ces panisses au cumin… Des recettes réalistes et astucieuses pour les parents pressés.

108 pages • 16 x 22 cm • 12,95 €
ISBN 978-2-84221-202-5







Laits et yaourts végétaux faits maison

Anne Brunner
Photographies de Myriam Gauthier-Moreau

Pas à pas, des explications détaillées et photographiées pour réussir à la maison ses propres laits végétaux (à base de riz thaï, de poudre de noisette...), des purées d'oléagineux économique (tahin, purée d'amande...), des yaourts au soja, des crèmes liquides, épaisses, Chantilly... à base de noix de cajou, de soja, d'arrow-root, des glaces gourmandes à base de lait de riz...

« Un livre très complet et accessible aux débutants. »
Top Santé

« Un ouvrage novateur. Des explications détaillées et bien illustrées. »
Cuisine Bio

108 pages
16 x 22 cm • 13,50 €
ISBN 978-2-84221-184-4



Voir aussi Atelier Bio page 15.

Les meilleurs auteurs de cuisine bio

Valérie Cupillard



Cuisiner avec les huiles essentielles et les eaux florales

Valérie Cupillard – Photographies d'Emmanuel Cupillard

Apprivoisez les huiles essentielles et les eaux florales en cuisine. Les auteurs présentent 22 huiles essentielles (menthe, bergamote, ylang-ylang…), une douzaine d'eaux florales (fleur d'oranger, camomille…), expliquent leurs bienfaits et leur mode d'utilisation en cuisine à travers 200 recettes gourmandes.

Imprimé sur papier recyclé • 176 pages • 14 x 21 cm • 17,95 € • ISBN 978-2-84221-145-5



Céréales & légumineuses

Valérie Cupillard

Pois chiches, lentilles, sarrasin… se déclinent sous forme de flocons, concassés… rapides à cuisiner. Des recettes traditionnelles (houmos, soupe de pois cassés…) réalisées avec ces nouveaux produits et de nouvelles recettes, reconnaissables par leur légèreté et leur digestibilité.

Imprimé sur papier recyclé • 128 pages 14 x 21 cm • 12,50 € • ISBN 978-2-84221-203-2





Cuisiner bio mode d'emploi

Valérie Cupillard – Photographies de Philippe Barret

D'agar-agar à umébosis, 70 ingrédients de magasins bio expliqués un à un. Pour chaque ingrédient : le mode d'emploi de base et des recettes pour faire le tour de ses différentes utilisations.

Imprimé sur papier recyclé • 160 pages • 14 x 21 cm • 15,50 € • ISBN 978-2-84221-109-7



Légumes bio mode d'emploi

Valérie Cupillard, préface de **Philippe Desbrosses** – Photographies de Philippe Barret

Le succès de ce livre maintes fois réimprimé ? Des conseils clairs : (faut-il ou non blanchir les blettes ?...) et des recettes séduisantes (*Fenouils braisés au miso, Oignons râpés à la crème de coco...).*

Imprimé sur papier recyclé • 160 pages • 14 x 21 cm • 16,95 € • ISBN 978-2-84221-144-8



Assiettes végétariennes et plats uniques

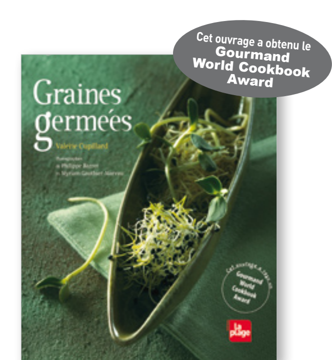
Valérie Cupillard – Photographies de Philippe Barret

Des assiettes composées équilibrées et légères qui respectent la diététique végétarienne. Pour chaque saison également, un choix de plats uniques faciles à préparer et des desserts originaux.

Imprimé sur papier recyclé
256 pages • 16,5 x 24 cm • 17,50 €
ISBN 978-2-84221-134-9







Graines germées

Valérie Cupillard – Photographies de Philippe Barret

Et si votre cuisine devenait un jardin ?
Découvrez le plaisir de transformer le blé, les lentilles, la moutarde ou l'alfalfa en graines germées ou en jeunes pousses. Une approche résolument moderne de la germination et de son utilisation en cuisine. Des recettes toniques qui privilégient le cru, les saveurs, le croquant et les jolies compositions.

120 pages • 22 x 25,5 cm • 18,50 €
ISBN 978-2-84221-110-3



Valérie Cupillard

Collection de poche Manger autrement

Tout cru

Valérie Cupillard

Des recettes crues, sans gluten et sans laitages.

96 pages • 12 x 16,6 cm
5 € – ISBN 978-2-84221-155-4



Sauces végétariennes

Valérie Cupillard

Pour réveiller et équilibrer vos plats.

96 pages • 12 x 16,6 cm
5 € – ISBN 978-2-84221-127-1

9 7 8 2 8 4 2 2 1 1 2 7 1

Petits déjeuners bio

Valérie Cupillard

Équilibrés et naturels.

96 pages • 12 x 16,6 cm
5 € – ISBN 978-2-84221-123-3



Soupes bio

Valérie Cupillard

À l'honneur les céréales, les légumineuses et les légumes.

96 pages • 12 x 16,6 cm
5 € – ISBN 978-2-84221-115-8

9 7 8 2 8 4 2 2 1 1 1 5 8

Pâtés végétaux

Valérie Cupillard

Pour consommer oléagineux et légumineuses.

96 pages • 12 x 16,6 cm
5 € – ISBN 978-2-84221-113-4



Quinoa

Valérie Cupillard

Recettes et astuces, de l'entrée au dessert.

96 pages • 12 x 16,6 cm
5 € – ISBN 978-2-84221-112-7



Huiles, équilibre oméga-3/oméga-6

Valérie Cupillard

Connaître et utiliser les huiles végétales : olive, sésame, carthame, argan.

96 pages • 12 x 16,6 cm
5 € – ISBN 978-2-84221-122-6





Laurence Salomon



Racines Du raifort au navet du Pardailhan

Laurence Salomon – Photographies de Myriam Gauthier-Moreau

45 légumes racines : cerfeuil tubéreux, betterave crapaudine, carotte grelot, gingembre ou wasabi… métamorphosés dans 45 recettes saines et gastronomiques : *ravioles au radis noir, carpaccio de betterave aux échalotes confites, carotte en croûte de sel à l'huile d'argan…*

120 pages • 22 x 25,5 cm • 20,50 €
ISBN 978-2-84221-207-0





Chocolat bio, saines tentations

Laurence Salomon – Photographies de Myriam Gauthier-Moreau

Chef de cuisine et naturopathe, Laurence Salomon s'est penchée avec délice sur le chocolat et ses meilleures utilisations : moelleux, mousse, fondant, tartes, truffes ou tempura… 30 recettes raffinées pour le bonheur de nos papilles et celui de notre corps !

72 pages • 16 x 22 cm • 9,95 €
ISBN 978-2-84221-197-4

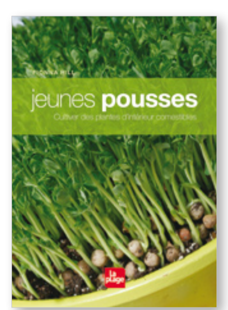
Le vin bio, une démarche, un plaisir

Jean-Marc Carité – Photographies de Jean-Luc Ferrante

Un beau-livre pour les amateurs de vin bio. Abondamment illustré, cet ouvrage nous emmène dans les vignobles bio de France pour découvrir des viticulteurs militants, une éthique et pour mieux comprendre des techniques passionnantes et respectueuses du terroir.

160 pages • 22 x 25,5 cm • 27,50 €
ISBN 978-2-84221-130-1





Jeunes pousses Cultiver, récolter, consommer ces superaliments

Textes et photographies de **Fionna Hill**

À mi-chemin entre les graines germées et le mesclun, les jeunes pousses se contentent, pour pousser, d'un pot sur un rebord de fenêtre. De la semence à la cueillette de 25 variétés de jeunes pousses vous trouverez ici : 20 conseils de jardinage, valeurs nutritionnelles, recettes et idées pour les consommer (du jus d'herbe maison aux salades gorgées de chlorophylle et d'antioxydants !).

112 pages • 16,5 x 24 cm • 15,50 €
ISBN 978-2-84221-238-4



Garance Leureux



Ma cuisine végétarienne pour tous les jours

Garance Leureux

500 recettes simples et rapides : pâtés végétaux, tartes, sauces… Mais aussi des chapitres thématiques (céréales, graines germées, tofu, enfants…). Quatre cents pages de recettes dont : 60 pages sur l'équilibre nutritionnel, 32 pages de photos couleur qui illustrent les « tours de main » spécifiques.

« *The Veggie Bible* ! » *Magazine Elle*

« Garance Leureux connaît ce mode alimentaire à fond : les petits détails qui facilitent la vie parsèment ses recettes comme ses suggestions culinaires, et montrent qu'elle les pratique au quotidien avec imagination et sens de l'équilibre alimentaire. » *Top nature*

416 pages • 16 x 22 cm
19,95 € • Reliure souple
ISBN 978-2-84221-161-5

Curcuma en cuisine

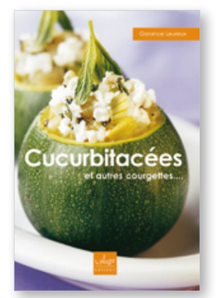
Garance Leureux – Photographies de Fabrice Subiros

Pour consommer le curcuma au quotidien et bénéficier de ses précieuses propriétés antioxydantes, découvrez dans ce livre des bons réflexes, des astuces et des recettes simples. *Chips de légumes poudrés de curcuma, Poudre aux graines de lin, Croque-monsieur aux shiitakés, Velouté aux patates douces, Soupe au chou et au gingembre, Smoothie au kéfir...*

72 pages • 16 x 22 cm • 9,95 €
ISBN 978-2-84221-223-0







Cucurbitacées et autres courgettes

Garance Leureux

Des conseils pour mieux connaître et apprécier les cucurbitacées (jardinage, achat, intérêt nutritionnel, variétés…), des recettes à réaliser en moins de 30 minutes : soupes, tartes, gratins, fricassées, terrines, plats uniques… Sans oublier d'incroyables gâteaux !

128 pages • 14 x 21 cm • 12,50 €
ISBN 978-2-84221-098-4



Collection de poche Manger autrement

Tartes bio Garance Leureux

Des garnitures de légumes au fil des saisons.

12 x 16,6 cm • 5 €
ISBN 978-2-84221-111-0



Manger moins de viande Garance Leureux

Des plats complets à base de légumes, de soja…

12 x 16,6 cm • 5 €
ISBN 978-2-84221-116-5





Tofu soyeux

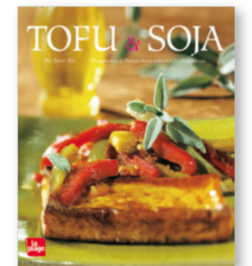
Clémence Catz – Photographies de Mireille et Mathieu

Le tofu soyeux est un ingrédient très protéiné et sans graisses : idéal pour les régimes minceur ! Découvrez les utilisations sucrées ou salées de ce tofu « tout mou » qui absorbe si bien les saveurs : en sauces, en terrines, quiches, clafoutis, en mousses de fruits, de chocolat...



72 pages • 16 x 22 cm • 9,95 €
ISBN 978-2-84221-259-9





Tofu & soja

Hu Shao Bei – Photographies de Philippe Barret

Une centaine de recettes illustrées pour apprivoiser le tofu et le soja sous toutes ses formes. Des recettes de base photographiées pas à pas : fabriquer soi-même son tofu, son lait ou ses yaourts de soja… Nombreuses recettes sans lait ni gluten.

120 pages • 22 x 25,5 cm • 19,95 €
ISBN 978-2-84221-152-3



Tofu, rapide et facile **Louise Hagler**

120 recettes faciles à réaliser en moins de 30 minutes : des sauces, des galettes végétales, des tartes, des brochettes, des lasagnes, et même un très fameux cheese-cake… Pour apprivoiser le tofu et en faire un familier de la table ainsi que l'allié de notre santé.

128 pages • 14 x 21 cm • 9,50 €
ISBN 978-2-84221-058-8

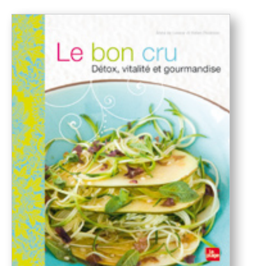


Algues, légumes de la mer **Carole Dougoud Chavannes**

Des recettes variées pour cuisiner simplement toutes les algues disponibles sur le marché. Pour chaque recette, l'auteur donne les équivalences en algues fraîches ou sèches. Tartine au beurre pailleté d'algues, lasagnes au kombu, œufs brouillés à la celte…

128 pages • 14 x 21 cm • 9,50 €
ISBN 978-2-84221-215-5





Le bon cru,
détox, vitalité et gourmandise

Helen Poolman – Photographies de Anne de Leeuws

Smoothies verts, Crackers aux graines de lin, Salades de jeunes pousses... des recettes originales, pour composer des menus crus et nourrissants.Toutes les techniques du cru (presser, déshydrater, faire germer...) pour oublier les temps de cuisson et découvrir une cuisine vivante et pleine d'énergie où les nutriments et les saveurs restent intacts.

120 pages • 22 x 25,5 cm • 19,95 €
ISBN 978-2-84221-224-7



Cuisine bio



Les douze farines
Manuel de pâtisserie aux céréales complètes

Kim Boyce – Préface de **Clea** – Photographies de Quentin Bacon

Lorsqu'une chef pâtissière se met au bio, elle transforme avec bonheur les farines complètes ou le sucre muscovado en petites merveilles de gourmandises… permises !

Au sommaire : *Pancakes au sarrasin, Cookies au miel, Muffins au gingembre, Tarte à la rhubarbe et à la farine de maïs…*





208 pages • Reliure cartonnée
22 x 22 cm • 24,95 €
ISBN 978-2-84221-271-1
9 7 8 2 8 4 2 2 1 2 7 1 1

L'atelier bio Ingrédients, recettes et savoir-faire

Nolwenn Bernard, Anne Brunner, Clea, Fannie Denault...
Photographies de Myriam Gauthier-Moreau

Un livre de référence pour une cuisine bio inspirée. Présentation des ingrédients bio, apprentissage des savoir-faire spécifiques (germination, utiliser l'agar-agar, faire son pain bio…) et 500 recettes joliment illustrées pour trouver l'inspiration, saison par saison.

« Avec son introduction très fouillée sur les produits bio, ce livre est un must pour cuisiner bio au quotidien » Magazine *Elle*

«Une petite révolution culinaire à la portée de tous.» *Greenpeace Magazine*



Relié – 324 pages
19 x 26 cm • 32 €
ISBN 978-2-84221-189-9
9 7 8 2 8 4 2 2 1 1 8 9 9



C'est pas de la tarte !

Fannie Denault
Photographies de Myriam Gauthier-Moreau

Oubliez les pâtes brisées ou feuilletées et découvrez des fonds de tarte incroyables de légèreté et de saveur. Ils sont tous réalisés à partir de céréales (quinoa, flocons d'épeautre, polenta…), de fruits (figues, bananes…), de légumes ou de graines (sésame, amandes…).

72 pages • 16 x 22 cm • 9,95 €
ISBN 978-2-84221-212-4



Pain cocotte

Nathalie Nagy-Kochmann
Photographies de Myriam Gauthier-Moreau

Cuire son pain dans une simple cocotte en fonte : un savoir-faire efficace pour se régaler d'une croûte craquante et d'une mie plus aérée. Avec ou sans machine à pain, réussissez désormais votre pain bio, vos petits pains spéciaux aux graines, vos brioches, votre panettone, etc.

72 pages • 16 x 22 cm • 9,95 €
ISBN 978-2-84221-195-0





Cuisine végétarienne du monde



Recettes végétariennes de l'Inde **Kiran Vyas (Tapovan)**

La cuisine ayurvédique des familles brahmanes est excellente pour la santé et très savoureuse. Chutney de coriandre, samossas, riz pulao aux fruits secs, chapati, halwa de carottes… Par Kiran Vyas qui enseigne la cuisine végétarienne ayurvédique depuis plus de 20 ans.

160 pages • 14 x 21 cm • 13,50 € ISBN 978-2-84221-126-4



Recettes végétariennes d'Italie **Catherine Schiellein**

Polenta du Val d'Aoste, minestrone ou gnocchis de Lombardie, pâtes fraîches d'Émilie-Romagne… Ces 200 recettes expliquées pas à pas illustrent la diversité de la gastronomie italienne.

160 pages • 14 x 21 cm • 13,50 € ISBN 978-2-84221-143-1







Recettes végétariennes du Liban **Dalal Holmin et Maher Abbas**

Les recettes les plus savoureuses du Liban : houmos, taboulé, falafel, feuilles de vigne farcies ou baba ghanoush (caviar d'aubergine) pour composer des mezzes, des pâtisseries, votre propre pain pita...

160 pages • 14 x 21 cm • 13,50 € ISBN 978-2-84221-124-0





Recettes végétariennes de la Méditerranée **Ida Ganci**

La cuisine méditerranéenne est naturellement végétarienne. Il devient facile de suivre l'exemple crétois : manger mieux pour vivre mieux. Antipasti d'aubergines, caponate, fèves fraîches aux épices, aïoli aux légumes de saison...

160 pages • 14 x 21 cm • 13,50 € ISBN 978-2-84221-119-6







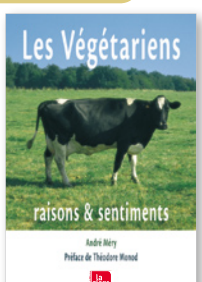
Recettes végétariennes du monde entier **Garance Leureux**

Un tour du monde gastronomique avec 130 recettes traditionnelles : aubergines farcies au blé concassé, mezze libanais, croquettes mexicaines, galettes de seigle, pâté végétal japonais…

160 pages • 14 x 21 cm • 13,50 € ISBN 978-2-84221-118-9



Essai



Les végétariens, raisons et sentiments

André Méry, préface de **Théodore Monod**

André Méry fait parler des sociologues, des médecins, des théologiens, des psychanalystes… et tente de faire un état des lieux du végétarisme en France.

« Une grande bataille d'idées et de convictions est désormais engagée (…) L'excellent ouvrage d'André Méry doit puissamment y aider. »
Théodore Monod

324 pages • 14 x 21 cm • 15,50 €
ISBN 978-2-84221-049-6

Cuisine bio

Fromages frais maison au lait bio

Textes et photographies de **Frédérique Chartrand**

Avec du lait de vache ou de chèvre, apprenez à confectionner vos yaourts, faisselles, brousses et autres petits-suisses, ainsi que quelques inattendus comme le mascarpone et la mozzarella…
Au delà du plaisir de faire soi-même, retrouvez à moindre coût les saveurs authentiques des laitages bio.
Les recettes de ce livre ne nécessitent pas de fromagère.

72 pages • 16 x 22 cm • 9,95 €
ISBN 978-2-84221-284-1





Glaces et sorbets bio

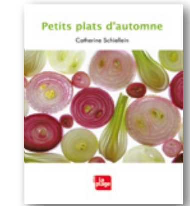
Marie Chiocca – Photographies de Fabrice Subiros

Glace crémeuse au yaourt de brebis, Glace 100 % végétale au pain d'épice... 30 recettes, classiques ou originales, mais toujours saines et sucrées sans excès. Des explications pas à pas, avec ou sans sorbetière et des *bonus* gourmands (coulis, petits choux...).

72 pages • 16 x 22 cm • 9,95 €
ISBN 978-2-84221-228-5



Collection de poche Manger autrement





Imprimé sur papier recyclé
12 x 16,6 cm

Des petits plats pour toutes les saisons

Catherine Schiellein

Des tartines, des carpaccios, des poêlées...

Printemps
5 € – ISBN 978-2-84221-165-3

Automne
5 € – ISBN 978-2-84221-159-2

Été
5 € – ISBN 978-2-84221-167-7

Hiver
5 € – ISBN 978-2-84221-218-6



Pique-niques et barbecues

Catherine Schiellein

Brochettes, papillotes, sandwichs… végétariens.

Imprimé sur papier recyclé • 12 x 16,6 cm
5 € – ISBN 978-2-84221-131-8

Du lait d'amande à la purée de noisette

Geneviève Hervé

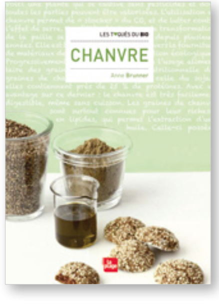
Recettes à base d'oléagineux pour remplacer les produits laitiers.

Imprimé sur papier recyclé • 12 x 16,6 cm
5 € – ISBN 978-2-84221-114-1



Imprimé sur papier recyclé • 16 x 22 cm • 24 pages • **3,95 € le livre**









Chanvre, **Anne Brunner**
Au sommaire : Lait de chanvre, Graines grillées pour l'apéro, Crackers...

ISBN : 978-2-84221-274-2


Extracteur de jus, **Anne Brunner**
Au sommaire : Jus de fruits et légumes, Pâtes fraîches, Pâtés végétaux, Sorbets…

ISBN : 978-2-84221-267-4


Flocons d'avoine, **Clea**
Au sommaire : Pâte à tarte, Rochers au chocolat, Pancakes, Scones, Barres salées…

ISBN : 978-2-84221-282-7


Fromages végétaux, **Virginie Péan**
Au sommaire : Fromage frais de soja, Fromage aux graines de lin, Tempeh-camembert…

ISBN : 978-2-84221-275-9


La nouvelle crème Budwig, **Marion Kaplan**
Au sommaire : Sans lait et sans gluten, Gastronomique, Pour les sportifs, Minceur…

ISBN : 978-2-84221-277-3


Le petit épeautre, **Estérelle Payany**
Au sommaire : Biscuit apéro, Soupe provençale, Muffins…

ISBN : 978-2-84221-283-4


Les pains vapeur, **Cécile et Christophe Berg**
Au sommaire : Anneaux de seigle, Petits pains aux flocons d'avoine, Boule au petit épeautre…

ISBN : 978-2-84221-278-0


Rice cooker : pour tout cuisiner,
Christophe Berg
Au sommaire : Balles de riz vapeur, Riz au lait, Terrine de fruits…

ISBN : 978-2-84221-264-3


Sarrasin,
Cécile et Christophe Berg
Au sommaire : Taboulé, Galette moelleuse, Crozets, Barres sportives…

ISBN : 978-2-84221-279-7


Sauces salades,
Christophe Berg
Au sommaire : Marinades, Sauces cajou, Sauces tofu…

ISBN : 978-2-84221-266-7


Shiitaké,
Anne Brunner
Au sommaire : Farcis, Rillettes, Tartelettes...

ISBN : 978-2-84221-273-5


Tisanes glacées,
Estérelle Payany
Au sommaire : Thé de céréales, Chai glacé, Citronnade Fizz…

ISBN : 978-2-84221-265-0


Veggie Burger,
Virginie Péan
Au sommaire : Pains maison, Mayonnaise végétale, Burger aux haricots…

ISBN : 978-2-84221-261-2


Une nouvelle collection de livres pour savoir quoi faire avec des ingrédients bio méconnus,

- pour découvrir les mille possibilités d'ustensiles sous-utilisés,
- pour acquérir de précieux savoir-faire.





Des recettes et des conseils certifiés par l'expérience d'auteurs « pratiquants » et reconnus !





Les « Toqués du bio » présentés sur cette page 19, sont imprimés sur un papier recyclé, dans un format différent (22 x16 cm) des autres titres de la collection présentés page 18.
24 pages • **4,95 € le livre**

Bouillons de légumes,
Cécile et Christophe Berg
Au sommaire : bouillons de légumes rôtis, poudres de champignons, pâte de curry, bouillon cube maison…

ISBN : 978-2-84221-290-2


Gâteau au yaourt, variations bio,
Céline Mennetrier
Au sommaire : Choco-noisette, Énergétique à la châtaigne, Roquefort et noix…

ISBN : 978-2-84221-299-5


Pâtisseries sans œufs et sans lait,
Anne Brunner
Au sommaire : Muffins, Moelleux au chocolat, Tarte au citron...

ISBN : 978-2-84221-303-9


Rhubarbe,
Clea
Au sommaire : crumble, curry, tartes sucrées ou salées pour ce vrai-faux légume acidulé.

ISBN : 978-2-84221-292-6

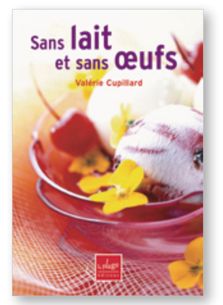

Stévia, **Cécile et Christophe Berg**
Au sommaire : faire pousser cette plante sucrante à la maison et savoir l'utiliser séchée, en poudre ou fraîche dans vos desserts et boissons.

ISBN : 978-2-84221-291-9


Superfoods, **Cécile et Christophe Berg**
Comment consommer les superaliments santé comme le cacao cru, la spiruline, les baies de goji, l'eau de coco, les graines de lin…

ISBN : 978-2-84221-293-3


Diététique



Sans lait et sans œufs **Valérie Cupillard**

Flans, crèmes, desserts, « mayonnaises »… Tout est possible sans œufs ni lait ! Valérie Cupillard propose des solutions végétales, originales et faciles pour remplacer le beurre, la crème, le fromage, le lait ou les œufs. Plus de 200 recettes : boule glacée à la noix de coco, parmesan de noisette...

160 pages • 14 x 21 cm • 13,50 € ISBN 978-2-84221-099-1





Indice glycémique, objectif minceur **Olivier Degorce et Amandine Geers**, préface de **Thierry Souccar** – Photographies de M. Gauthier-Moreau

Tous les glucides ne se valent pas, ce sont les aliments à indice glycémique (IG) bas qu'il faut privilégier pour maigrir ou conserver son poids. Les auteurs proposent des tableaux simples à utiliser et des recettes appétissantes qui s'adaptent vraiment à nos besoins.

72 pages • 16 x 22 cm • 9,95 € ISBN 978-2-84221-164-6



Bien-être intestinal, recettes naturelles

Véronique Liégeois (diététicienne) et Ljiljana Milosavljevic (chef)

Constipation, ballonnements, colite… Comment nos choix alimentaires peuvent nous aider à résoudre durablement ces problèmes. Des recommandations diététiques, des ingrédients clé à connaître suivis de recettes gourmandes élaborées par la chef d'un centre santé bio.

160 pages • 15 x 24 cm • 16,50 € ISBN 978-2-84221-154-7



Le cholestérol, recettes naturelles

Marie-France Six (diététicienne) et Éveline Thibault (chef)

En première partie, les recommandations de la diététicienne reposent sur une alimentation saine à base d'ingrédients naturels, simples à trouver et à préparer. Éveline Thibault, chef de cuisine, propose ensuite une centaine de recettes saines et gourmandes qui utilisent ces ingrédients naturels « anticholestérol ».

160 pages • 15 x 24 cm • 16,50 € ISBN 978-2-84221-140-0




Le diabète, recettes naturelles

Docteur T. Barnard et Brenda Davis, recettes de Barbara Bloomfield

Des règles d'hygiène de vie et un régime alimentaire fondé sur des aliments sains et végétaux pour combattre cette « épidémie » de diabète de type 2.

272 pages • 15 x 24 cm • 18,50 € ISBN 978-2-84221-141-7



Sans gluten



Vos desserts préférés sans lait ni gluten

Alice et Laure Laffont, Jean Pommier, Annie et Philippe Rapaport
Photographies de Myriam Gauthier-Moreau

Tarte Tatin, crêpes, macarons, glaces, quatre-quarts…
65 desserts connus et appréciés, réinventés sans lait ni gluten et joliment photographiés. Ces recettes ont été mises au point par une équipe d'auteurs qui ont eux-mêmes été confrontés aux contraintes d'un régime sans lait ni gluten préconisé par le docteur Jean Seignalet.

« Ces recettes ne cèdent rien en saveur ni en onctuosité à leurs homologues traditionnels » *Côté Santé*

144 pages • 16 x 22 cm • 15,95 €
ISBN 978-2-84221-171-4





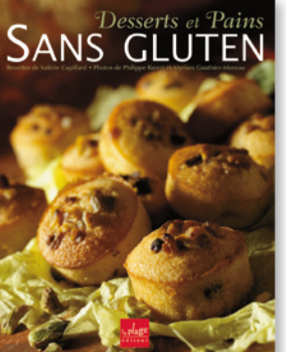
Pains et brioches sans gluten

Alice et Laure Laffont, Jean Pommier, Annie Rapaport
Photographies de Éric Fénot, stylisme Delphine Brunet

21 recettes de pains et brioches, réalisées avec des ingrédients naturellement sans gluten : farine de riz, de pois chiche, de quinoa... Des pains à cuire au four, en cocotte, en machine à pain... toutes les options sont abordées ! Ces recettes ont été mises au point par des auteurs qui suivent le régime sans lait ni gluten, préconisé par le docteur Jean Seignalet.

72 pages • 16 x 22 cm • 9,95 €
ISBN 978-2-84221-213-1





Desserts et pains sans gluten

Valérie Cupillard
Photographies de Philippe Barret et Myriam Gauthier-Moreau

Pains, gros gâteaux, petits biscuits… Cuisiner la farine de riz, les flocons de châtaigne, la poudre d'amande… des ingrédients bio naturellement sans gluten. De magnifiques photographies pour se régaler aussi avec les yeux.

136 pages • 22 x 28 cm • 25,50 €
Relié cartonné
ISBN 978-2-84221-133-2



Sans gluten, naturellement

Valérie Cupillard, préface du **docteur Jean Seignalet**

À l'honneur : le riz, le quinoa, le sarrasin, les fruits secs, les légumes secs… sous toutes leurs formes. Crème anglaise à la farine de châtaigne, farine de riz pour le clafoutis, poudre d'amande pour réaliser un fond de tarte…

128 pages • 14 x 21 cm • 11,50 €
ISBN 978-2-84221-085-4

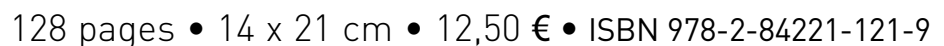




Diététique

Le jeûne **Gisbert Bölling**

Et si l'on s'arrêtait de manger ? Pendant un jour, une semaine, un mois… Que se passe-t-il lorsque le corps se met en état d'autorestauration ? Perte de poids, nettoyage, régénération des cellules, renouveau spirituel, détachement… Quel est le sens du jeûne aujourd'hui, quels en sont les bienfaits ?… Gisbert Bölling anime des stages de jeûne et randonnée

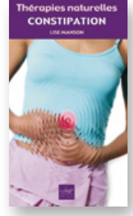


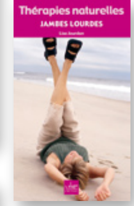
128 pages • 14 x 21 cm • 12,50 € • ISBN 978-2-84221-121-9

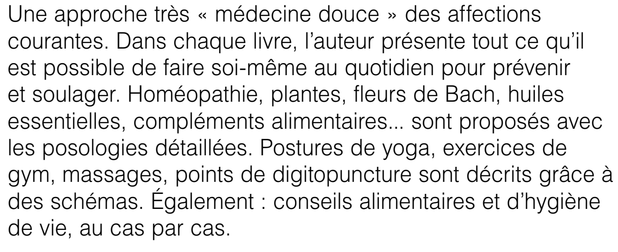




Collection Thérapies naturelles

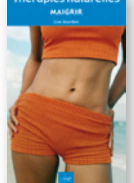


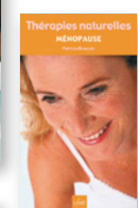


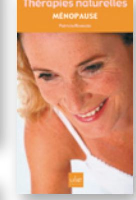


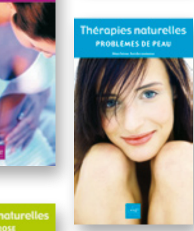
Une approche très « médecine douce » des affections courantes. Dans chaque livre, l'auteur présente tout ce qu'il est possible de faire soi-même au quotidien pour prévenir et soulager. Homéopathie, plantes, fleurs de Bach, huiles essentielles, compléments alimentaires... sont proposés avec les posologies détaillées. Postures de yoga, exercices de gym, massages, points de digitopuncture sont décrits grâce à des schémas. Également : conseils alimentaires et d'hygiène de vie, au cas par cas.

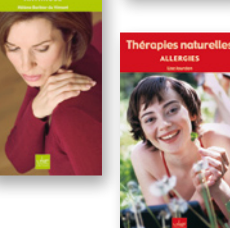
Chaque livre : 96 pages • 12 x 21 cm • 8 €











Constipation
Lise Manson
ISBN 978-2-84221-172-1
9 7 8 2 8 4 2 2 1 1 7 2 1

Jambes lourdes
Lise Jourdan
ISBN 978-2-84221-146-2
9 7 8 2 8 4 2 2 1 1 4 6 2

Maigrir
Lise Jourdan
ISBN 978-2-84221-150-9
9 7 8 2 8 4 2 2 1 1 5 0 9

Ménopause
Patricia Riveccio
ISBN 978-2-84221-169-1
9 7 8 2 8 4 2 2 1 1 6 9 1

Problèmes de peau
Marlène Ambrosiano
ISBN 978-2-84221-147-9
9 7 8 2 8 4 2 2 1 1 4 7 9

Syndrome prémenstruel
Lise Manson
ISBN 978-2-84221-170-7
9 7 8 2 8 4 2 2 1 1 7 0 7

Allergies
Lise Jourdan
ISBN 978-2-84221-148-6
9 7 8 2 8 4 2 2 1 1 4 8 6

Insomnies
Patricia Riveccio
ISBN 978-2-84221-168-4



Maladies d'enfants
Aurélia Milan
ISBN 978-2-84221-151-6
9 7 8 2 8 4 2 2 1 1 5 1 6

Arthrose
Hélène Barbier Dumont
ISBN 978-2-84221-149-3
9 7 8 2 8 4 2 2 1 1 4 9 3

Parents-enfants



L'art de porter bébé Nouages et positions

Manuella Favreau

Un guide pour apprendre, pas à pas et en photos, à réaliser les différents nœuds de portage avec des écharpes en maille ou en toile. L'auteur, sage-femme et formatrice, présente les nœuds et positions à privilégier en fonction de la physiologie de l'enfant, de son poids, des activités du porteur…

108 pages • 16 x 22 cm • 15 €
ISBN 978-2-84221-199-8





Jouons ensemble... autrement

Catherine Dumonteil-Kremer

Jouer avec ses enfants n'est pas du temps perdu. Catherine Dumonteil-Kremer propose concrètement des jeux spontanés simples à mettre en place, pour se reconnecter avec l'enfant, relâcher les tensions, donner de l'attention personnalisée, se fabriquer des souvenirs, améliorer nos relations...

Imprimé sur papier recyclé
160 pages • 14 x 21 cm • 12,50 €
ISBN 978-2-84221-166-0





Léa et le chat yogi Initier ses enfants au yoga

Ursula Karven – Illustrations d'Axel Raatz

Un album pour enfants qui propose à la fois une jolie histoire à raconter et des pages de postures, bien expliquées par le chat yogi, pour aborder avec son enfant des techniques précieuses (respiration, relaxation, concentration) pour la vie tous les jours. Avec un poster offert.

« Des postures simples, inventives et bien adaptées au quotidien des enfants... et de leurs parents. » Revue *Infos Yoga*

48 pages • 21 x 25 cm • 15,50 €
ISBN 978-2-84221-221-6



Créations maternage
Modèles et patrons à coudre ou à tricoter

Sandra Guernier et Christelle Beneytout – Photographies et stylisme Myriam Gauthier-Moreau

Coussin de grossesse, tee-shirt d'allaitement, couches lavables, porte-bébé, jambières, chaise en tissu, doudou… De quoi réaliser facilement les objets culte du maternage d'aujourd'hui. Patrons détachables inclus.

96 pages • 22 x 22 cm • 20,50 €
ISBN 978-2-84221-200-1







Intimes naissances
Choisir d'accoucher à la maison

Ouvrage collectif sous la direction de Juliette et Cécile Collonge
Préface de **Catherine Dumonteil-Kremer**

28 témoignages pour partager le cheminement et les choix différents de ces parents et professionnels (sages-femmes, doulas, obstétriciens) qui ont choisi l'accouchement à domicile et l'accompagnement global. Des témoignages émouvants et intimes, des reportages photographiques et des articles de fond.

« Un très bel ouvrage consacré à l'accouchement à domicile. »
Famili

Imprimé sur papier recyclé • 448 pages
15,5 x 22 cm • 23,50 €
ISBN 978-2-84221-185-1



La fessée, questions sur la violence éducative

Olivier Maurel, préface d'**Alice Miller**

Aujourd'hui il n'est plus permis de frapper les femmes ou les détenus. Seuls les enfants ne sont pas encore protégés par la loi. Et pourtant, les gifles et les fessées ne sont pas indispensables, elles ne rendent pas les enfants plus obéissants, elles n'améliorent pas les apprentissages. Il est possible d'éduquer sans frapper, de poser des limites à ses enfants, avec respect et amour.

« Un remarquable livre à offrir d'urgence à tous les jeunes parents » *La Croix*



Imprimé sur papier recyclé
144 pages • 14 x 21 cm • 12,50 €
ISBN 978-2-84221-132-5





L'allaitement

France Guillain
Photographies d'Emmanuelle Sallustro

France Guillain utilise ses expériences réussies (elle a allaité ses 5 enfants) et des méthodes naturelles (argile, bain dérivatif, alimentation saine...) pour répondre aux principaux problèmes que peuvent rencontrer maman et bébé.

Imprimé sur papier recyclé
128 pages • 14 x 21 cm • 12,50 €
ISBN 978-2-84221-142-4





Les couches lavables Ça change tout !

Christelle Beneytout

Conseils et astuces pour bien choisir, entretenir et même fabriquer soi-même les couches lavables de ses enfants, en alliant écologie, économie et maternage. Patron inclus.

Imprimé sur papier recyclé
96 pages • 12 x 26,5 cm • 5 €
ISBN 978-2-84221-179-0



Parents-enfants



396 pages • 19 x 26,5 cm • 29,95 €
Nombreuses illustrations en couleur
ISBN 978-2-84221-190-5



Attendre bébé... autrement
Ressources pour une grossesse naturelle

Catherine Piraud-Rouet et Emmanuelle Sampers-Gendre

Préface du **docteur Michel Odent et de Claude Didierjean-Jouveau de la *Leche League***

- Pour vivre une grossesse plus naturelle : l'accompagnement global par une sage-femme, le yoga prénatal, l'haptonomie, les doulas...
- Un accouchement moins médicalisé : choisir une maternité où naissance rime avec naturel, gérer la douleur « autrement »...
- Des suites de couches tout en douceur...

Les auteurs se sont entourées d'une équipe pluridisciplinaire : sage-femme, gynécologue-obstétricien, nutritionniste... Des intervenants choisis pour leur approche globale : le docteur Michel Odent pour l'accouchement « comme à la maison », le docteur Bernadette de Gasquet pour les suites de couches...

« Un ouvrage particulièrement riche »
Profession sage-femme
« Maquette superbe, explications détaillées... un ouvrage très complet. » *Silence*





342 pages • 19 x 26,5 cm • 29,95 €
Nombreuses illustrations en couleur
ISBN 978-2-84221-194-3

9 7 8 2 8 4 2 2 1 1 9 4 3

Élever son enfant... autrement
Ressources pour un nouveau maternage

Catherine Dumonteil-Kremer, préfaces du **docteur Michel Odent et d'Isabelle Filliozat**

De l'haptonomie à l'accouchement « comme à la maison », du chant prénatal aux jeux coopératifs, Catherine Dumonteil-Kremer donne des pistes pour aider les parents à faire des choix d'éducation cohérents et respectueux de l'enfant. L'auteur s'appuie sur des articles de spécialistes mais aussi sur des témoignages de parents « experts » en leur domaine qui ont eu la générosité de partager leur savoir-faire : fabrication d'un porte-bébé, allaitement du bambin, cododo, choix de l'école, techniques non-violentes de résolution des conflits…

« La bible du néomaternage. » Magazine *Parents*
« Un ouvrage qui redonne confiance en soi et l'envie de pratiquer des expériences nouvelles. »
Le Nouvel Observateur



Yoga pour maman, papa et moi
Postures à deux pour s'amuser en famille

Teressa Asencia

Le « yoga à deux », une approche originale et joyeuse, bien adaptée aux enfants. Plus de 60 postures, expliquées en détail et photographiées, pour pratiquer entre enfants ou avec maman, papy... Jouer avec le yoga, c'est une belle occasion de mieux connaître son corps et acquérir les bons réflexes pour respirer, se relaxer, se concentrer…

168 pages • 22 x 22 cm • 19,95 €
ISBN 978-2-84221-233-9





À petits points, couture, broderie, tricot, crochet... avec les enfants

Eva Hauck et Claudia Huboi

Initier les enfants aux joies de la création textile.
Des créations réalistes et valorisantes pour acquérir en douceur des savoir-faire simples et ludiques : coudre à la main ou à la machine, feutrer la laine, broder, tisser, nouer… Les auteurs proposent la réalisation de 60 projets stimulants, pour enfants de 5 à 13 ans.

220 pages • 23,5 x 26 cm • 26 €
ISBN 978-2-84221-245-2



Loisirs créatifs



Furoshiki Emballer avec du tissu

Jennifer Playford – Photographies de David Hughes

Le furoshiki est une technique japonaise traditionnelle utilisée pour emballer et transporter des vêtements, des cadeaux, un bento…
À l'aide d'un carré de tissu, de quelques pliages et de nœuds simples, vous apprendrez dans ce livre à réaliser 20 modèles de base. Une technique créative et écologique pour de jolis petits sacs ou des emballages réutilisables.

72 pages • 16 x 22 cm • 10,50 €
ISBN 978-2-84221-260-5



Recyclé, 25 objets à créer soi-même : hamac, abat-jour, sac pour ordinateur portable, tapis...

Uta Donath, Eva Hauck et Claudia Huboi

Étape par étape, les secrets d'une équipe d'éco-designers. Pour apprendre à travailler et à recycler les sacs plastique, les chambres à air, les papiers de bonbon ou les vieux pulls feutrés...

160 pages • 23,5 x 26 cm • 20,50 €
ISBN 978-2-84221-231-5





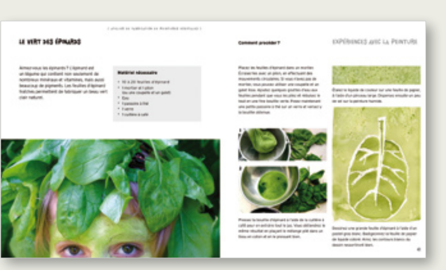
Peintures végétales avec les enfants

Helena Arendt

Un « livre-atelier », haut en couleurs, pour fabriquer avec les enfants des peintures végétales non toxiques à base de fleurs, de fruits, de légumes.
Peinture sur papier ou sur bois, pochoir, collage, maquillage corporel, teinture du sable, peintures rupestres, encres magiques... l'auteur, artiste et pédagogue, aborde les diverses techniques spécifiques aux peintures naturelles.

160 pages • 23,5 x 26 cm • 19,95 €
ISBN 978-2-84221-294-0
9 7 8 2 8 4 2 2 1 2 9 4 0

« Un beau livre qui donne envie de s'y mettre ! » *La Vie*



Land art avec les enfants
Secrets d'artistes de land art pour petits et grands

Kathrin Lacher et Andreas Güthler

Les auteurs nous dévoilent leurs secrets d'artistes de land art pour réussir un mandala géant, des empilements de galets, des compositions à base de feuilles d'automne…
Ils proposent dans ce livre des réalisations simples ou des projets plus ambitieux à réaliser seul, en famille ou en groupe.

160 pages
22 x 22 cm • 24,95 €
ISBN 978-2-84221-196-7
9 7 8 2 8 4 2 2 1 1 9 6 7

« Beaucoup d'idées à mettre en œuvre lors des week-ends, de belles photos et une réflexion pédagogique par tranche d'âge, passionnante pour les parents, les enseignants, les animateurs de groupes d'enfants.» *La Vie*



Voir aussi le Jardinage pour enfants pages suivantes.





Produire ses semences bio pour le jardin Légumes, herbes aromatiques, fleurs sauvages ou cultivées

Marlies Ortner

Faites entrer les fleurs sauvages dans votre jardin !
Cultivez la diversité dans votre potager !
Les bases de la multiplication des semences : récolte, préparation, stockage des graines pour l'année suivante... Fleurs de jardin (capucine, œillet d'Inde, immortelle…), fleurs sauvages (mauve, coquelicot, digitale, campanule…), herbes aromatiques et légumes.

140 pages • 16,5 x 24 cm • 19,95 €
ISBN 978-2-84221-255-1



Compost en ville
Lombricompostage et petits jardins

Florence Couraud – Photographies de Cécile Couraud

Un ouvrage très pratique et qui aborde :
• Le lombricompostage : étape par étape, fabriquer son lombri-composteur, savoir quels vers acheter...
• Le compostage en petit jardin : les déchets à privilégier, ceux à éviter, le compostage collectif, l'utilisation du compost en ville…

96 pages • 16,5 x 24 cm • 15,50 €
ISBN 978-2-84221-252-0





Séchoirs solaires Construction et utilisation

Claudia Lorenz-Ladener

Apprenez, pas à pas et en images, à construire plusieurs types de séchoirs solaires : un séchoir à plateau ; un séchoir en tunnel, idéal pour les climats moins cléments. Chips de légumes, tomates séchées, herbes à tisanes... : l'utilisation de ces séchoirs solaires est une expérience écologique et gourmande à la portée de tous.

96 pages • 16,5 x 24 cm • 15,50 €
ISBN 978-2-84221-250-6



Cuiseurs solaires Autoconstruction et recettes

Rolf Behringer et Michael Götz

Après une présentation des différents types de cuiseurs disponibles aujourd'hui en Europe, vous êtes invité à construire vous-même votre cuiseur solaire en bois. Explications détaillées, schémas et photos, matériaux très simples à trouver, recettes savoureuses… Quelle satisfaction de n'utiliser que l'énergie solaire pour cuisiner, stériliser des conserves ou cuire son pain !

96 pages • 16,5 x 24 cm • 15,50 €
ISBN 978-2-84221-201-8







Mon potager produira tout l'hiver

Textes et photographies de **Charles Dowding**

Une planche de culture, savamment conçue, peut être étonnamment productive en hiver. Apprenez à planifier dès le printemps, à choisir les bonnes variétés résistantes au froid, à semer et repiquer à des moments précis tout au long de l'année, à bien protéger du froid, à cultiver sous abris… Pour en finir avec les saisons creuses.

224 pages
16,5 x 24 cm • 24,95 €
ISBN 978-2-84221-296-4



Charles Dowding est l'un des pionniers du jardinage biologique outre-Manche, il enseigne et expérimente dans sa ferme du Somerset depuis plus de 30 ans.





Ça pousse !
Expériences bio pour jeunes jardiniers

Ralf Lilienthal

Des petites expériences amusantes à réaliser dans la maison, sur le balcon ou dans le jardin pour comprendre d'où viennent les céréales du petit déjeuner, à quoi servent les coccinelles, comment attirer les insectes...

Jeux et expériences permettent d'aborder les grands principes du jardinage dans un démarche respectueuse de la nature et des animaux.

62 pages
19 x 29,5 cm • 19,95 €
ISBN 978-2-84221-297-1

Un objet livre ludique : les dessins se mêlent aux photographies, les pages sont de différentes tailles, le calendrier des plantations se détache…



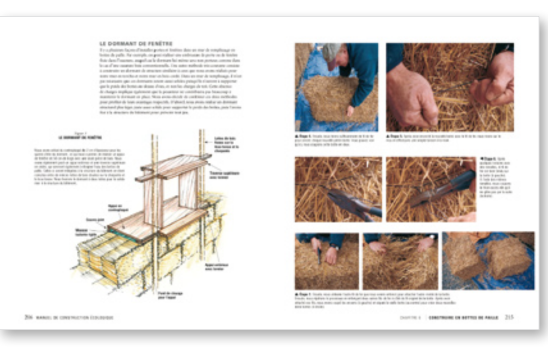
Habitat écologique

Manuel de construction écologique Clarke Snell et Tim Callahan

Torchis – bottes de paille – bois cordé – ossature bois légère – enduits de terre – toit végétalisé

Un manuel rédigé par deux spécialistes de l'écohabitat et étayé par des centaines de schémas et de photos. Les auteurs nous entraînent dans l'aventure de la construction d'un petit bâtiment. Un prétexte concret pour nous initier à des techniques alternatives : fabriquer des briques de terre, connaître les proportions d'un torchis, monter un mur en paille, poser une isolation en cellulose...





360 pages • 22 x 25,5 cm • 35 €
Imprimé sur papier recyclé
ISBN 978-2-84221-160-8



« Un véritable régal pour tout autoconstructeur mais aussi pour tous les professionnels curieux. »
La Maison écologique

Rénovation écologique

Carol Venolia et Kelly Lerner

Les auteurs, architectes spécialisées en écohabitat, proposent les différentes options écologiques disponibles aujourd'hui pour isoler, restaurer et décorer votre habitation. Conseils très pratiques et études de cas permettent d'aborder les solutions vertes en matière d'économies d'énergie, d'économies d'eau, de chauffage, de climatisation, de lutte contre l'humidité, d'agencement des espaces...

280 pages • 22 x 25,5 cm • 35 €
Imprimé sur papier recyclé
ISBN 978-2-84221-173-8






Écohabiter Des maisons écologiques

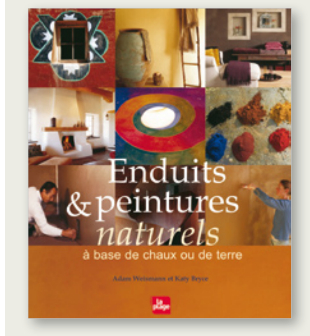
Yvan Saint-Jours *(La maison écologique)*

Chauffer, isoler, éclairer, restaurer, végétaliser…
Un beau-livre inspirant, fruit de 15 années de reportages et de rencontres, qui fait ressortir la biodiversité dans l'écoconstruction, les trouvailles des écoconstructeurs.

160 pages • 22 x 25,5 cm • 25 €
ISBN 978-2-84221-205-6



Éco-logis : une collection dirigée par Yvan Saint-Jours



Enduits & peintures naturels

Adam Weismann et Katy Bryce

Comment réaliser enduits de chaux ou de terre mais aussi badigeons à la chaux, peintures à l'argile, à la caséine, à l'huile de lin… ? Techniques illustrées pas à pas, recettes détaillées… Ces deux spécialistes de la terre nous font partager leur expérience de la préparation des supports, du choix des outils, des pigments… Pour finir, ils nous entraînent dans un tour du monde, somptueusement illustré, des enduits naturels : tadelakt du Maroc, arakabe du Japon, marmorino d'Italie…

Imprimé sur papier recyclé
268 pages • 22 x 25,5 cm • 29,95 €
ISBN 978-2-84221-204-9
9 7 8 2 8 4 2 2 1 2 0 4 9



Construire en terre facilement

Adam Weismann et Katy Bryce – Préface **Yvan Saint-Jours**

Pas à pas et en photos, les techniques de construction en terre crue appliquées aux murs, aux sols, aux toits… Les auteurs, forts de leur longue expérience de constructeurs en terre, abordent également dans ce livre l'isolation, la restauration des bâtiments en terre, la construction de cheminées, de fours à pain…

« Un matériau de base au coût proche de zéro, pour une maison écologique, énergétiquement efficace et belle. » Yvan Saint-Jours

Imprimé sur papier recyclé
252 pages • 22 x 25,5 cm • 31 €
ISBN 978-2-84221-216-2



Électron libre

Autonome grâce au petit éolien et au photovoltaïque

Valéry Borraz – Ouvrage dirigé par Yvan-Saint Jours *(La maison écologique)*

Valéry Borraz est l'un des rares artisans français spécialisés en autonomie électrique avec des énergies renouvelables. Ce livre technique (mais pas théorique) est clairement orienté vers la pratique : comment installer une éolienne ? Quel type de batterie choisir ? Quels équipements pour une installation embarquée (camping-car, bateau, roulotte…) ? etc.

L'auteur propose également 5 études de cas-témoignages de personnes vivant l'autonomie électrique au quotidien, de la maison familiale à la yourte.

«Ras-le-bol des hausses de tarifs d'EDF ? Marre de la fée nucléaire ? Ce bouquin a été concocté pour vous ! » *Libération*



96 pages
16,5 x 24 cm • 15,50 €
ISBN 978-2-84221-254-4



Bon de commande

Vous pouvez aussi commander en toute sécurité sur notre site **www.laplage.fr**

Ce bon de commande est à retourner avec votre chèque de réglement à l'ordre de La Plage à :

Éditions La Plage
8, rue du Parc
34200 Sète – France
Tél. : 04 67 53 42 25
edition@laplage.fr

Nom : ....
Prénom : ....
Adresse : ....
....
....
Code postal : ☐☐☐☐☐
Ville : ....
E-mail (facultatif) ....

TITRE	QUANTITÉ	PRIX
....	....	....
....	....	....
....	....	....
....	....	....
....	....	....

Montant de la commande	, €

PORT GRATUIT
Pour toute commande à partir de 15 €

Votre commande est inférieure à 15 € participation forfaitaire au frais de traitement de la commande	+ **3,00** €
TOTAL	= , €

Bon de commande valable en France Métropolitaine.
Pour les Dom-Tom et l'étranger, merci de nous consulter.

La Plage : un éditeur durable



Éditions La Plage
8, rue du Parc
34200 Sète – France
Tél. : 04 67 53 42 25
Fax : 04 88 56 23 48
edition@laplage.fr
www.laplage.fr
La Plage SARL
R.C.S. Sète 445 282 163

Depuis notre création en 1993, nous respectons une cohérence écologique : nous publions des auteurs engagés, qui ont un réel savoir-faire à transmettre, pour des livres de fond, conçus pour durer et nous imprimons localement, sur du papier recyclé ou sur du papier certifié issu de forêts gérées durablement.

Les éditions La Plage sont membre-fondateur du collectif

Les éditeurs écolo-compatibles www.leseec.org



Imprimé sur papier recyclé avec des encres végétales IMPRIM'VERT®

Imprimé à Montpellier par Pure Impression
Design : David Cosson – dazibaocom.com – Photos et données non contractuelles.